

箱庭表現に伴う「ぴったり感」に関する基礎的研究

—箱庭体験過程スケール(EXPsp スケール)からのアプローチ—

臨床心理学研究センター 研修員 後 藤 美 佳

I はじめに

箱庭療法とは、砂の入った底の青い箱の中に色々なアイテムを置いてイメージの世界を展開させていくものである。これはLowenfeld, M.によって考案され、KalffがJung心理学の考えを導入することによって大きく発展していった。

それを日本に導入した河合(1969)は、箱庭療法においてはKalffの考えを基に治療者と患者との関係を重視すること、患者の自己治療力を最大限に利用しようとする、Jungの研究した象徴や心像の意味を箱庭の表現に適用しようとすることの重要性を述べた(p.15)。

人が箱庭の前に立つと、どのアイテムを手にしようか、どう置いていこうかとぴったりする感じに出会うために自問自答をし始める。このように別の言い方をすれば、箱庭を置くことは、ぴったり感に出会う作業だと言うこともできる。この「ぴったり感」を体験する際の背景には何が存在しているのだろうか。

河合(2000)は、「心にぴったりするわけ」と題して、子どもがファンタジーを好むのは心にぴったりくるため、あるいは彼らの内的世界を表現しているためと述べている(p.199)。これは、内的世界をぴったりと表わしたものがファンタジーと言いかえることもできると考える。また、河合は「外的世界と内的世界の両者とのかわりによって、人間存在は確かな位置づけを得」、「この世の中に自分をしっかりと位置づけること、それは健全であるための相当基

本的な条件ではなかろうか」と論じている(p.199~201)。このように、ここには「ぴったり」くる基となる内的世界が広がっており、それを表現し体験することがぴったり感に強く関わっているのではないか。

本研究では箱庭療法における「ぴったり感」体験を、Gendlin, E. T.の体験過程理論Experiencingの観点と、自らを身体も含めた「主体」と考える観点と、そしてその「主体」が行う動きの観点から考えていく。

II

II.1 箱庭療法における「ぴったり感」の先行研究

最初に箱庭療法における「ぴったり感」を定義した三木(1977)は、ぴったり感を「内的にできている特定の布図が、その時、はっきり全体的に見える感じ」、と表現しており、三木自身の「内的尺度のようにしている」と述べている(p.141)。

東山(1994)は、「ぴったり」という言葉をGendlin, E. T.のフェルトセンスを用いて述べている。「フェルトセンスとは、自分の感情にぴったりした身体感覚であり、それを表現できるぴったりしたことばである。」「ぴったりした自己イメージは何にぴったりしているかといえ、」「すなわち自分の本質にぴったりしていることである。フェルトセンスは自分の本質の感

覚なのである」(p.5)。このように、フェルトセンスと「ぴったり感」の類似性を述べたのが東山である。

弘中(1996)は、箱庭体験におけるこれしかないという固有の感覚を「適切な象徴」という言葉を使って説明している。そして東山のいうフェルトセンスと箱庭表現に伴うぴったりした感じの類似性を引用し、これを Gendlin, E. T. の体験過程理論における前概念的体験(preconceptual)であると考えた(1995)。弘中は、「ジェンドリンは、体験過程に関する理論化において、クライアントの前概念的体験(まだ明確に言語化できないようなレベルで生じた洞察的な体験)がまとまりを持つためには、それが何らかの適切な象徴(外的な事物・事象や言葉)と結びつく必要がある」とし、これと「ぴったり感」との共通性を指摘している。

この「体験」という概念は心理学においては Gendlin, E. T. が用いた以外、用いられていないものであり、ひと研究における最も新しいものだと言われている(成瀬, 1994)。

ここで体験過程の視点から、体験過程スケールを箱庭に応用した平松の研究をあげる。平松(2000)は、箱庭作品についての言語的な応答から体験の質について研究しフォーカシングにおける体験過程スケール(EXPスケール: Experiencing Scaleの略。被験者の「体験様式」を1~7段階の中で評定する。)を、箱庭に応用した箱庭体験スケール(EXPspスケール)を作成している。平松は体験過程理論を用いて箱庭を以下のように述べている。「おそらく、箱庭を制作することによって、クライアントには言語化される以前の体験(前言語的な体験)の流れがあり、箱庭を介しながら、面接者との話し合いを通じて、そのような体験に触れることによって気づきが促進されていくのだろう」(p.128)。

しかし、平松は評定値を用いた研究は言語的

応答に限定したものであり、非言語的象徴表現として表出されたものの意義を把握するということは、次元の異なることである、と指摘した。さらに、評定値は第三者の立場からなされているが、言語化の際に本人の体験がすべて表現されているとは考えにくく、客観性を重視するあまり被験者の体験から離れてしまう結果となるように筆者は考えた。

上記のことから、筆者は「ぴったり感」を述べていく上で、体験過程理論の視点を考慮し、この基となる体験過程理論の概要を見ていく必要があると考える。

II.2 体験過程理論に関わる研究

体験過程は、Rogersのクライアントにおける人格変容尺度の一つであった。Rogersは心理療法におけるクライアントの変化を「プロセス・スケール」によって測定する研究をした。体験過程尺度はその中でクライアントが徐々に感じていることに開かれていく様子を客観的に測定しようとして作られたものである。これに研究を重ね、独自の尺度としたのが Gendlin, E. T. (1964) らであり、これにより体験過程理論が出来あがっていった。

Gendlin, E. T. (1961) は体験過程の「特質」をあげ、以下のように要約している。

- (1) 体験過程は感情の過程であり、
- (2) まさしく(immediate) 現在、生起する。
- (3) クライアントは、体験過程に直接的にリファーする(refer directly) ことができる。
- (4) クライアントは、体験過程に導かれて、概念形成をする。はじめの大ざっぱな概念化は、体験過程についての直接のレファレンスに照らしてチェックされる。
- (5) 体験過程は、暗黙の意味(implicit meanings)をもっている。
- (6) これらは、前概念的(preconceptual)なものである。体験過程は、具体的な有機体

的な過程であり、覚知のなかで感じられるものである (p.29)。

また、Gendlin, E. T. (1999) は体験過程の「基礎概念」を、以下のように論じている。

- (1) 実存は前概念的 (preconceptual) で内的に分化可能 (internally differentiable) であり、からだで感じられる (bodily felt)。
- (2) 人は相互作用 (interaction) である。
- (3) 本来性は現在における推進 (carrying forward) であるが、ここでいう現在は純粋な現在ではなく、未来によって引き寄せられた過去の推進なのである。
- (4) 体験過程は価値を生み出し、目的をもって焦点的 (focal) に存在している (p.85)。

このように体験過程とは、クライアントとセラピストが互いに作用しあう相互作用の関係の中で、誰もがからだで感じることでできる前概念的で有機体的な過程であることがわかる。

したがって、からだで感じられるという観点と、お互いの関係性の観点に着目し、この点から体験過程理論をより焦点的に見ていく。

まず、体験過程を身体で感じるという観点から見ていく。Gendlin, E. T. は体験過程を体験の程度によって七段階にわけた。その第四段階目がフェルトセンスに触れながら発言し始めていることを示す段階で、フォーカシング (焦点化) の上でも重要な段階となっている。

Gendlin, E. T. (1961) はこの段階の特質について「クライアントにとって、自分がいったことと、感じていることがどう違うのかわからないときも多いが、そういうときにも、違うことは承知している」(p.25) と述べている。どうびったりするのかかわからないことが多いけれど、これはびったりしないということは確かに感じられる状態なのである。

池見 (1998) はこの段階の特徴を、まだ言葉にならないある感覚 (Rogers が「有機的・感覚的・内臓的感覚」と呼んだもの) がクライ

エントの思考を導いている点だと述べている。それは、クライアントは何か既に知っていることを説明しているのではなく、自分にもまだはっきりわからないものがそこにあり、それに導かれて思考しており、このような様式で体験過程に触れているとしている。このような段階を得て人は「そうだそのとおりだ」という感情に出会うと述べている。

ここで Rogers のいう「有機的・感覚的・内臓的感覚」というのはっきりしないものが身体で感じられるという側面に注目したい。Rogers (1951) はクライアントの本当の気持ちと表現が一致しているかを照合するために、単なる言葉や感情ではない、意味ある感じられた体験との照合を示唆しており、それは、からだの感じとして体験される認知や情動を自分の内に発見すること、と述べた。

Rogers (1980) は「腹で感じられる体験 ("gut-level experience") が完全に受容され、意識において正確に言葉になったときに、それが完成するように思う」(p.158) としたのである。Gendlin, E. T. は、このような Rogers の考えを明瞭化し、体験過程理論として発展させたのである。

次に体験過程理論をセラピストとクライアントの関係性の観点から見ていく。李 (1999) は「最初は、クライアントと治療者との間に分裂があるのと同時に、クライアントの中で『感じていること』と『表現すること』との間に分裂がある。しかし治療者との心理的距離が縮まるにつれて、クライアントの中でギャップが埋まり、心身一如の全体的表現が見られるようになる」(p.17)、と述べている。

Rogers (1951) はフェルトセンスを、(衝動は形を変えて出現するが) はっきりとは意識されない正にそれであると述べている。そしてだからこそ、脅威のない「受容と共感」が保証されている人間関係の中で、フェルトセンスの本

当の意味を探究できると考えた。ここでもクライアントとセラピストの協調的關係は不可欠だと述べられており、体験過程に触れるにあたり、これが基礎となり体験過程が進んでいくことが窺える。

以上、「ぴったり感」との類似性を視野に入れながら、体験過程理論を身体感覚と関係性の観点から詳細にみてきた。

II.3 「ぴったり感」における「主体」概念

筆者は「ぴったり感」体験の自分では気づいていない、わかっていないけれど個人を超えたところから「ぴったり感」がやってくるという側面に注目したいが、上記の論を踏まえた上で、この側面を考えるためには、自己ではなく「主体」という概念を用いる必要があると考える。

ここでは、「ぴったり感」における「主体」概念に関し、三つの観点をあげて考えていく。まず自らの身体に気付きこれをふまえた上で位置づけられた自己存在という「主体」の観点、次にイメージが自律性を持った「主体」の観点、そして身体感覚を拠り所にして意味を見出す「主体」という観点である。

初めに井上・白岩（1990）は、「主体」という概念を用いながら、フォーカシングにおけるフェルトセンスに気付く瞬間において「自分の存在が思いの中にあるのではなく、皮膚に包まれた実態の中にあつたと気付き始めることの意義」を述べ、「からだへの気付きは発見の喜びに相当する。しかも、他の誰とも違う自分のからだの事実を、主体としての感じを自らことばにしていく作業は、主体的な自己を育成して行くことでもある」、と述べている。

成瀬（1995）は、「主体」概念を、主体と「環境」と「自体」という三者の関係の中で、この関係が安定化されるにつれて、そこに存在する彼自身の位置づけや存在の意味づけが実感

的にわかり、世界の中に位置づけられた自分として、正しく只一人この世に生きて只今ここに在るという自己自身についての実感的な世界内存在の体験が形成されていく」(p.63) と、述べている。

上記の理論から、身体への気付きによって世界の中で位置づけられた「主体」の側面を考えることができる。箱庭体験過程スケールにおいても、この観点から評定値が測定されていると考える。しかし、これらの側面だけでは、個人を超えた所からやってくる「ぴったり感」の状態は説明しきれない所があるといえる。筆者は、加えてイメージの自律性の観点から「主体」をとらえる必要があると考える。

田嶋（1989）は、イメージを使った面接において「イメージの自律的な動きに身をまかせ、イメージ場面を受容し、いわばイメージとそれを浮かべ眺めている自分との間の体験的距離がほとんどなくなっている」「全体的な精神身体的体験」をするとしている。

筆者はこのような、イメージの自律性の観点を持つことによって、自律的に動く「主体」の概念を述べていくことができると考える。

次に、イメージの自律性の観点から箱庭療法を述べた大山の論を述べ、その理論背景となる河合（2002）の「主体」概念を述べる。

大山（2001）は、箱庭における「主体」の動きを、「意味と非意味の間を揺れ動き、主体は新しい意味構成へ向かう動きを開始せざるを得ない。そして再組織化の瞬間は、きわめて偶然性の高い体験をきっかけにやってくる。その体験は偶然であるが、主体にとって決定的に重要な意味を持ち、ヌミノーズを伴うものなのである」としている。

筆者は、「主体」の自律的なイメージがより新しいものを含み、偶然でありながら決定的な意味を持って出来あがるという所にも注目したい。

河合（2002）は、箱庭理論を「主体」という概念から検討し、箱庭の方が「主体」になると論じている。それは、「最初は自分が考え、意図したように作っていくのであるけれども、そのうち自分の意図や意志を超えて、どうしても何かを置かざるをえなくなったり、あるいは作ろうと思っていたことができなくなるものである（p.114）。筆者はこの状態を「ぴったり感」体験と類似すると考えた。「主体」という概念を河合（2000）は、実体性が乏しく、一人称で、行為のなかにあるので、私という実体でもその対象でもなく、その両者としての自己関係である（p.115～116）と述べ、主体に神話的主体（共同体的主体）、近代主体と二つのレベルがあることを論じている。

上記のように、身体の気付きの中に位置づけられた「主体」という立場に加え、イメージの自律性の観点から「主体」にまつわる論をあげた。

これらの論をふまえた上で、筆者は川原（1990）の、Thが「CIの表現に意味を見出す際、心の諸機能の母体として身体感覚や体感を拠り所に行っている」、という身体感覚が手がかりとなっていく部分に注目した。身体感覚は「我々にとって、意識されていず記憶にも残らない原初的な体験」であり、「受動的な注意集中といった、意識の緩め方で身体感覚的な過程に身を任せることが必要となる」（川原、1990）。「ぴったり感」が向こうから来たようで自分の中にあつた感覚、偶然であるが必然的だと感じる感覚は「身体感覚がイメージの母体」（川原、1990）となるがゆえだと考えられる。ゆえに筆者が考える「主体」とは、身体感覚を手がかりに行為することによる動きを感じ、つながりを体験していき、またそこから再び動きを作り出していくこものだといえる。

11.4 目的

このようなことから筆者が考える箱庭表現の「ぴったり感」とは、主体が、からだの感覚に導かれて、自らの存在の本質に関わる体験をすることである。

そして筆者は、「ぴったり感」を体験するプロセスと体験過程に類似性を感じ、「ぴったり感」を考える上で、体験過程理論から示唆される点は大きいと考えた。

しかし、上記で述べたように箱庭体験過程スケール（EXPspスケール）では、筆者の「主体」概念の視点から考えると計ることのできない部分も存在する。ゆえに本研究の目的は、箱庭療法過程をEXPspスケールで評定し、この評定値が「主体」の何を評定しているのかという観点から、主体による「ぴったり感」体験の意味を考え箱庭療法における「ぴったり感」の要因を明らかにしていくことである。

なお、本研究の被験者は以前に箱庭体験を持つ大学院生である。筆者はあえて被験者には箱庭療法を学んでいる大学院生を選択した。

以下に選択した理由をまとめてあげる。

- (1) 将来、箱庭療法を行っていくものとして、箱庭体験の本質がいかなるものかを自ら体験する必要がある。
- (2) 将来セラピストとなる者として、自らクライエントの立場となって箱庭を体験すると共に、その体験を客観的に見つめ理解していくことは重要な訓練である。
- (3) 内的混乱に耐えうる自我の強さを有する。

このことから本研究は、被験者と実験者の間に元来から存在する「関係性」がある上で行われる。これを踏まえながら箱庭体験に焦点をあて、主体による箱庭体験過程の「ぴったり感」の意味を明らかにするのが本研究の目的である。通常箱庭療法は繰り返し置かれる中で、その流れに焦点をあてて見ていくものである。本研

究において箱庭制作は一回限りであるが、「体験」という視点から箱庭体験過程の本質に近づくことは、箱庭臨床の場に直接結びつきやすいことであると考えた。

上記のことから本研究は箱庭療法の体験過程に焦点をあてた基礎的研究とする。

Ⅲ 方法

被験者：臨床心理学系大学院で将来臨床心理士になるために訓練を受けている八名。この八名はすべて以前に箱庭体験がある。八名の参加動機による内訳は、この調査に関し自ら調査参加を希望したものが三名、こちらが願ひ出て調査に協力の意志を示したものが五名である。

実験者：箱庭制作への立会いと制作後の語らいを筆者が行った。

手続き：被験者に「この砂とこのなかのもの（玩具）を使って自由に置いてみて下さい」とと教示し、自由に箱庭を置いてもらう。

置き終わった後に、被験者にその箱庭について語ってもらう。

その時の語り（被験者の許可を取りテープに録音したもの）を、評定者がEXPspスケール（平松、2000）を用いて7段階に評定する。

実験手続きの詳細の五つを以下にあげる

- ①評定資料は、箱庭終了後の語りの部分から、この時間の真ん中4分間のセグメントを抽出したもの。評定者が逐語記録とテープによって評定した。（評定資料のセグメントを要約した表1～3を最後に示しておく）
- ②評定基準は平松（2000）によるEXPspスケールの評定基準に基づいた。詳しい評定基準は、平松が先行研究として基づいたクラインらによる評定基準に準じた。（本文とは別で最後に表4 EXPspスケール評定基準表と表5 EXPspスケールを示しておく）

③評定者は、5名で8時間の評定練習を行ったものである。

④評定値の信頼性係数はEbelのinterclass method（Guilford 1954）による信頼性係数 r_{kk} によって与えられる。この値はk名の評定者の評定値の平均について信頼性を与えるものである。

⑤各セグメントについて「モード」（セグメントの全体の平均的なレベル）と「ピーク」（セグメントの中で最も高く達した評定値）を評定する。

調査手順は、箱庭制作→箱庭についての語り→EXPspスケール評定である。

Ⅳ 結果

八名の調査結果で、「ぴったり感」を体験した時点から三つの特徴が見られた。本研究ではそれを顕著に表している例を一つずつ取り上げ、合計三例を調査結果として述べる。

X（20代女性）：箱庭を置くことでぴったり感を持ったもの

Y（20代女性）：箱庭を置いた後の語りの中でぴったり感を持ったもの

Z（20代女性）：箱庭を置くこと、後の語りの中でもぴったり感を得られなかったもの

（写真1～3を最後に示す）

以上の三例について、それぞれの体験過程評定値の結果を以下に報告する。

平均評定値の信頼性を検討するためにEbelのinterclass methodで信頼性係数を算出した。その結果ピーク評定の値は0.878、モード評定の値は0.899であり、高い信頼性を表している。

なお実際の調査段階において、Zは「箱庭についての語り」の後に行ったPAC分析で初めて「ぴったり感」体験をした。考察では、主体による箱庭療法体験の意味を補足するためにZに限り、PAC分析での発言を一部引用する。

結果と結果図

| | | |
|---|--------|--------|
| X | モード2.4 | ピーク4.6 |
| Y | モード3.8 | ピーク5.8 |
| Z | モード2.2 | ピーク3.6 |

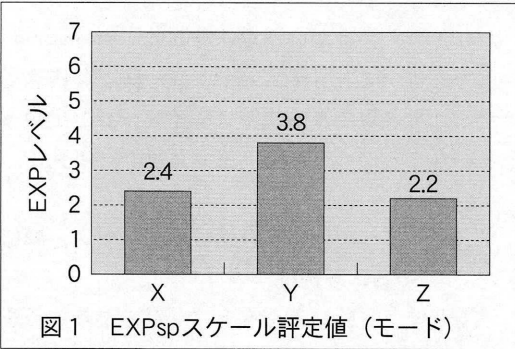


図1 EXPspスケール評価値 (モード)

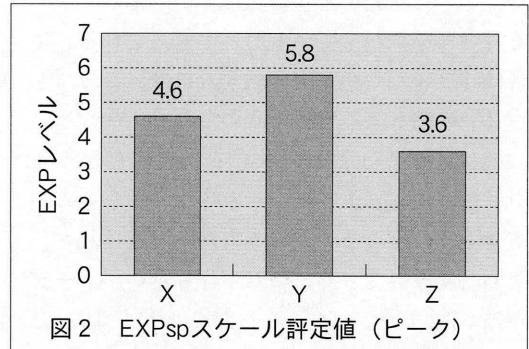


図2 EXPspスケール評価値 (ピーク)

V 考察

V.1 箱庭制作後の語りの中でも感じられる「ぴったり感」

本研究では、被験者が「ぴったり感」を体験する時がそれぞれ違っていた。Xは箱庭を置くことで「ぴったり感」を体験したが、Yは置いた後の語りの中で体験した。Zにおいては、箱庭を置いて語った後に行ったPAC分析によって「ぴったり感」を体験した。この結果から、箱庭療法における「ぴったり感」体験は箱庭を置く作業以外でも体験できると考えられる。それは置いた後の語りの中でも、そして箱庭制作が終了したあとでも体験できるのである。

この差がうまれた要因については、個人の表現に対するパーソナリティもあると考えるが、筆者は関係性が大きな要因になっていると考える。前述したように、李(1999)は「最初は、クライアントと治療者との間に分裂があるのと同時に、クライアントの中で『感じていること』と『表現すること』との間に分裂がある。しかし治療者との心理的距離が縮まるにつれて、クライアントの中でギャップが埋まり、心身一如の全体的表現が見られるようになる

(p.17)」と表現を関係性の観点から述べている。実験者と被験者の間が埋まることによって、表現したいことと感じていることとの間が埋まり、しいてはそれが「ぴったり」した表現、体験につながるのではないだろうか。両者の開かれた関係が、より表現を促進していき自分にぴったりした体験になるのである。

こうした開かれた関係の上で表現することによって、自分の感情やからだの感覚に、より合う表現を生み出していけることに箱庭の一つの特質を見る。

V.2 身体感覚の導きによって感じられる「ぴったり感」

被験者が「ぴったり」体験する時点の相違から考えると、「ぴったり感」を体験する上で、箱庭制作時以外においても主体が「ぴったり感」をさぐる動きを行っていたと考える。また、この「さぐる」動きの導きとなるものが自らの内にむけられた感覚、身体感覚であると考えた。

まず、この「さぐる」動きについて、検証していく。被験者Xは「どんなものができるか自

分でもわからないけれど、とりあえずアイテムを探す」と箱庭制作上の体験を語った。この表現から、自分の置きたいアイテムに出会うまでにいろいろと「さぐる」動きがあることがわかる。そして箱庭を置くこと自体が主体の「さぐる」動きを表わしていることが考えられる。筆者は「ぴったり感」を体験するには、この「さぐり」の動きは不可欠なものだと考える。

次に、筆者はこの「さぐる」動きを行う上で、Xが「嬉しかった。その時はどんなものができるかわからないから不安があったけれど、だんだん置いていくにつれて作りたいイメージが湧いてきた。」と発言したことに注目したい。筆者はXが「どんなのだろう」と感じながら、箱庭体験が「不安」から「嬉しい」と変化したことにおいて、この体験の導き手となったものが身体感覚であったと考える。この時主体Xは自らの内側、身体の内側に感覚を向けて「どれかな」「どれがぴったりくるんだろう」とさぐりを行っていたといえ、それが完成した時に喜びの気持ちを体験したと考える。このことから、自らが身体の中に観点をうつすことによって意識できるようになる身体感覚があると考え、これにより主体はどれが自分に「ぴったり」するかと照合することができると考える。これによってXは「ぴったり」したものを置き、「嬉しかった」と述べている。主体は身体内で感じられるものによって「さぐり」を行い、「ぴったり感」へ導かれていくのである。

ゆえに、主体は箱庭表現をすることで動き出した「さぐり」の運動を、身体感覚をたよりに箱庭の中で、言語化の中で意味づけ、完成させるのだと言え、これが被験者にとっての「ぴったり感」体験だと考える。

川原(1990)は、「身体感覚が意味や言葉やイメージの母体である」と述べている。箱庭療法における「ぴったり感」においても、身体感覚の重要性が言え、これをもとに「ぴったり

感」ができあがっていくことがいえる。だからこそ、よくわからないけれど、新しい意味をもった必然的な「ぴったり感」が体験できるのだと考える。Gendlin, E. T. (1998)は描写されたことばやイメージと身体感覚や感情がぴったりと響き合うという意味を共鳴(resonating)と呼んでいる(p.93)。言いかえれば身体感覚がこれを表現できることばやイメージと出会うということが「ぴったり感」体験だと考える。

V.3 「ぴったり感」を感じるプロセスと類似する体験過程

上記で、実験結果をもとに「ぴったり感」を体験する上で、自らの身体の内側に感覚をむけそれに導かれて「さぐり」の運動が行われることを論じた。本節では、自らが身体の中に観点をうつすことによって「ぴったり」体験ができるようになる全体的プロセスを実験結果から見ていく。筆者は、前概念的で具体的有機体的な感情の流れである体験過程と「ぴったり感」を体験するプロセスが類似すると考える。これにより「ぴったり感」において「身体感覚が意味や言葉やイメージの母体」あり、身体感覚を感じるものが「ぴったり感」に近づくことであるといえる。このことをPAC分析結果からZの体験を用いて報告する。そして次に、Gendlin, E. T.の体験過程理論のプロセスと類似すると考える被験者Xの箱庭制作体験プロセスを述べ、身体感覚に導かれる「ぴったり感」プロセスの全容を述べる。

まずZの箱庭体験は、プロセスの始めでは「いい感じ」で進んでいたが、後半になると「疲れてくる」「置いているものが遠くに感じる」ようになっていく。そしてZは箱庭を置く作業では「ぴったり感」を体験しなかった。そしてZは、自分自身でこのプロセスをはっきりと対比させて表現している。前半は「具体的で、気分だけ。大地にあるもの、自然な感じ、身体的

で、ビビッドな感じ。今しかないと身体全体でやる感じ」。反対に後半は「抽象的で、もっと広がっている、遠い感じ。自分の感情からも遠い」、と述べている。

筆者は、Zの対称的な体験の要因は、「びったり感」を体験する上でのZの身体感覚との距離だと考える。Zの「遠い感じ」というのはまさに身体感覚、感情の流れから遠いことを表わしていると言える。「びったり感」を体験するには、身体感覚を基にしながらさぐりの動きを通し、「あれでもないこれでもない」と「否定」を重ねながら「びったり感」に近づいていくことが行われると考える。それは、被験者にも実験者にも同時におこり、共有体験として「びったり体験」がその場に生まれるのだといえる。ゆえに、自らの感覚を身体感覚に移すこと、それに対して心をよせて、その感覚が確かなものとなるための関係性が必要となることが言える。

次にGendlin, E. T.の体験過程と類似すると考える被験者Xの体験から、身体感覚の導きによって主体のさぐりの動きが「びったり感」として完成していく全容を報告する。

Xは「びったり」した体験を「最初はどんなものが作りたいというイメージがなくて、その時はどんなものができると自分でもわからない不安があった。置きたいというアイテムをとりあえず探し、置いていくうちにこう作りたいというイメージが沸いてきて、一番最後にできた時はイメージのものができたという嬉しさがあった。」と述べている。

Gendlin, E. T. (1998) はフェルトセンスの概念を体験過程理論を用いて、以下のように論じている。フェルトセンスとは、身体で感じるもので何とも言いがたいもの、なんと云われようと独自で名づけようのない性質はそのままそこにあって、それを何か他の感じに変えようとしても無理なものである。それは、次に現われ

てこうとしている無意識の層にあり、身体では感じられても、まだよくわからずに開かれていないので「前意識」にもない。それを時には「直接照合体 (direct reference)」とも呼ぶ。そして、フェルトセンスから体験の一步が生じると以前と同じものが全体として変容している感じを体験する (p.41)。

このように「びったり感」を体験するプロセスとGendlin, E. T.のいう体験過程のプロセスが類似していることがいえる。箱庭における「びったり感」のプロセスは、そのものを理解することは不可能だが、被験者が行う「さぐる」という動きや、上記における一連のプロセスから、「体験」として感じるができることと考える。

V.4 「びったり感」は体験として認識される

上記において箱庭の「びったり感体験」が身体感覚に導かれてさぐりの運動をすることを論じた。Yが箱庭制作時ではなく、「制作後の語り」において「びったり感」を体験したことからも考えられるように、「びったり感」体験は箱庭制作が終った後にもおこり、その後もびったりするための主体の対峙は続いていると言える。上述したように「びったり感」において主体の「さぐる」動きが重要と考えると、箱庭制作における箱庭表現はその動きの契機になりうるといえる。そしてこれが完成する時に箱庭表現の「びったり感」を体験するため、時期が相違するのだと考える。

ゆえに、EXPspスケール評定値が表わしているのは、箱庭体験自体のレベルというよりも、箱庭表現に付随する主体の「さぐる」のレベルだと考える。それは箱庭を置くことではびったりせず、後の語りの中で「びったり感」を得たYが、体験過程評定値で高い値を出していることからいえる。Gendlin, E. T. (1962) は、クライアントの体験過程が彼の行動の中で

どのように働いているかを見ることは、本当の変化が起こっているかいないかを予測するために都合のよい理論的根拠となる (p.65)、と述べている。この体験過程の動きは、箱庭の「びったり感」においては主体の「さぐり」の動きだと考えられる。「びったり感」においては、この動きを体験することが不可欠であることから、箱庭における「びったり感」が箱庭の治療機序だと考えられる。

このように「びったり感」における「さぐり」の動きを重要視すると、「びったり感」そのものはEXPspスケールで計りきれないといえる。言い換えれば、EXPspスケールの評定値が一番高い値で出るのは、箱庭制作後の語りの中において初めて「びったり感」体験をした場合だと考える。箱庭表現が契機となって動き出したものが箱庭制作の中で「びったり」した時には、「さぐる」動きが完成しているため、後の語りの評定値でそれを計ることはできないと考える。これは後の語りの中で初めて「びったり」したYの評定値の方が箱庭制作でびったりしたXよりも高い値を出していることからわかる。

ここで、箱庭療法における「びったり感」と体験過程のフェルトセンスとの違いは何かを考えたい。筆者は箱庭療法が非言語表現だという所が体験過程との違いであり、EXPspスケールでは計りきれないところだと考える。箱庭は「さぐり」という動きを身体感覚に導かれながら非言語レベルで表現するため、意識にのぼらず非言語的なレベルでおさまることが考えられる。一般に、言語というロジカルなフィルターに通した時点で説明は因果関係的なものとなるため、多義的な意味を含むものを言語で説明することは不可能だといえる。確かにフェルトセンスにおいても主体の「さぐる」動きは存在するが、一方で箱庭表現は非言語レベルで「びったり感」を体験する所に箱庭療法の治療的意義

があると考えられる。ゆえにEXPspスケールで「びったり感」が計りきれないことが言える。また、箱庭が何かわからないうちに治まってしまうと言われる所以はここにあると考える。

また、主体が体験する次元は非言語的な体験における「びったり感」でしか表現できないと考える。言葉にできないことに触れることが「びったり」表現を体験することであるといえる。そのため、表現を「体験する」という視点から考える必要がある。河合・中沢 (2003) の中で河合はユングの「巡回」circumambulationという言葉を出し、「まわりを何度でもめぐることによって、いわば中心に思いを致すなり、中心を感じ取るなりということはできるけれども、中心に入ることはできない (p.162)」と体験でしかわからない状態を述べている。さらに中沢 (河合・中沢2003) は、ヴィトゲンシュタインの言葉をかりて「言葉によってとらえられないようなものは、人間の意識には上がってこない。だから全部沈黙」であるとしている。だからこそ「本当にそういうところに触れているのか、触れてないのか」を見きわめるにはなかなかテクニックがいると答えている (p.164)。筆者は箱庭表現において主体が「びったり感」を「さぐる」プロセスと、河合・中沢 (2003) の中心に「触れる」プロセスは同じだと考える。よって、主体の「さぐる」動きは非言語的な次元でしか捉えることができないものであると考えられる。このような点から、「さぐる」動きは見きわめが大変であり、表現することによって「さぐる」動きを体験できる箱庭療法が意味をもつと考えられる。

VI おわりに

本研究の目的は、EXPspスケール評定値が「主体」の何を評定しているのかという観点から、主体による「びったり感」体験の意味を考

え、箱庭療法における「ぴったり感」の要因を明らかにしていくことであった。

筆者は評定結果から、箱庭療法における「ぴったり感」体験には身体感覚に導かれる主体の「さぐる」動きが不可欠であること、主体の体験している次元は非言語レベルの「ぴったり感」でしか体験できないことを考えた。これは被験者、実験者の関係性がなければ体験できないものである。

また筆者は、EXPsp スケール評定値が表わしているものは、箱庭体験自体のレベルというよりも、箱庭表現に付随する主体の「さぐり」のレベルをあらわしていると考えた。EXPsp スケールの評定値の信頼性が高まるのは、箱庭制作後の語りによって初めて「ぴったり感」を得た場合だと考える。

箱庭療法における「ぴったり感」とは、身体感覚を手がかりに「さぐる」動きを感じ、再び「主体」に出会い直される、改めて「主体」が発見される感覚であると考ええる。これは存在の本質に触れる体験であり、被験者にとっては「喜び」や「安心」を体験することにつながる。この「ぴったり感」体験は箱庭療法において不可欠なものであり、これを体験できることが箱庭療法ゆえの治療的意義だと筆者は考える。

<付記>

本論文は佛教大学大学院教育学研究科に提出した修士論文の一部を加筆修正したものである。本論文作成にあたり、多くの御指導、御助言をして下さった佛教大学川原稔久助教授に深謝の意を表します。また、佛教大学東山弘子教授には終始丁寧な御指導を頂きました。被験者として御協力下さった方々に深く御礼申し上げます。本調査で取り上げることができなかった被験者の方々の結果からも、多くのことを教えて頂きました。

【引用・参考文献】

- Gendlin, E. T. (1962) : Experiencing and the Creation of Meaning. Northwestern University Press. 筒井健夫 (1993) 体験過程と意味の創造. ぶっく東京.
- Gendlin, E. T. (1964) : A Theory of Personality Change. In Worchel & Byrne (Ed.) Personality Change. John Wiley&Sons. 村瀬孝雄訳 (1966) 体験過程と心理療法. ナツメ社.
- Gendlin, E. T. : Focusing-Oriented Psychotherapy. 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳 (1998, 1999) フォーカシング指向心理療法 (上) (下). 金剛出版.
- Gendlin, E. T.・池見陽 (1999) : セラピープロセスの小さな一歩. 金剛出版.
- Guilford, J. P. (1954) : Psychometric Methods. McGraw Hill. 秋重義治 (1959) 精神測定法. 培風館.
- 井上澄子・白岩紘子 (1990) : 有機体感覚と Focusing. 人間性心理学研究, 8 ; 34-38.
- 河合隼雄 (1969) : 箱庭療法入門. 誠信書房.
- 河合隼雄 (2000) : 「子どもの目」からの発想. 講談社 + α 文庫.
- 河合隼雄・中沢新一 (2003) : 仏教が好き! 朝日新聞社.
- 河合俊雄 (2000) : 心理臨床の理論. 岩波書店.
- 河合俊雄 (2002) : 箱庭療法の理論的背景. (岡田康伸編) 現代のエスプリ別冊, 箱庭療法シリーズ 1 箱庭療法の現代的意義; 110-134. 至文堂.
- 川原稔久・氏原寛 (1990) : 身体感覚と心像 (イメージ). 大阪市立大学生生活科学部紀要, 8 ; 169-180.
- 東山紘久 (1994) : 箱庭療法の世界. 誠信書房.
- 平松清志・池見陽・山口茂嘉 (1998) : 箱庭療法面接のための体験過程スケールの試み. 人間性心理学研究, 16 (1) ; 65-76.
- 平松清志 (2000) : 箱庭療法面接における体験過程の基礎的研究. 日本芸術療法学会誌, 31 (1) ; 14-23.
- 平松清志 (2001) : 箱庭療法のプロセス. 金剛出版.
- 弘中正美 (1995) : 表現することと心理的治療. 千葉大学教育学部研究紀要, 43 (1) ; 55-65.
- 弘中正美 (1996) : 心理療法における象徴的表現に

- ついて. 千葉大学教育学部紀要, 44 (1); 19-27.
- 池見陽 (1986): 体験過程とその評定: EXPスケール評定マニュアル作成の試み. 人間性心理学研究, 4; 50-64.
- 池見陽 (1998): 「フィーリング」の奥行き—ロジャースと体験過程 クライアント中心療法の研究の展開. 現代のエスプリ, 374; 107-113. 至文堂.
- 池見陽 (2003): クライアント中心学派と体験過程学派 現代のエスプリ別冊 ロジャーズ学派の現在; 106-116. 至文堂.
- 三木アヤ (1992): 増補 自己への道. 黎明書房.
- 成瀬悟策 (1994): 心理臨床のさらなる発展のために. 九州大学教育学部付属障害児臨床センター編 2 発達と障害の心理臨床. 九州大学出版会; 1-10.
- 成瀬悟策 (1995): 臨床動作学基礎. 学苑社.
- 大山泰宏 (2001): 因果性の虚構とこころの現実 講座心理療法第7巻 心理療法と因果的思考; 123-166. 岩波書店.
- 李敏子 (1999): 心理療法における言葉と身体. ミネルヴァ書房.
- Rogers, C. (1951): Client-Centered Therapy. Boston, Houghton-Mifflin.
- Rogers, C. (1980): A Way of Being. Boston, Houghton - Mifflin. 畠瀬直子訳 (1984) 人間尊重の心理学. 創元社.
- 田嶋誠一 (1989): 心身相関とイメージ. 季刊 精神療法, 15 (1); 70-87.
- 近田輝行 (2002): フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本 —クライアント中心療法を本当に役立てるために—. コスモス・ライブラリー.

表1 X体験過程逐語一部抜粋（セグメント）要約

【被験者：被 実験者：実】

| | |
|---|---|
| 被 | <p>なんか嬉しかった。</p> <p>最初おきはじめの時は自分でどんなものか作りたいっていう今イメージがなくて、あのアイテム置きたいなってアイテムをとりあえず探してきて配置せずに、これおきたいなって適当にもってきたんですけど、その時はどんなものができるか自分でもわからないから不安があったんですよ。だんだん置いていくにつれて作りたいっていうイメージが湧いてくるから。</p> <p>で、一番最後できた時はイメージのもののできたーっていう嬉しさと雨をふらすことができた。楽しかった。</p> <p>最初この辺からはじまって、ここ海で、それでこことこっちはね未知。わからない。</p> |
| 実 | 自分にとって？ |
| 被 | これからどうなっていくのかなって。こっからできあがってない。 |
| 実 | へー……。最後に水色を出したんですよ。 |
| 被 | 池を出そうかどうか迷ったんやけど。最後やっぱり出そうかなって思って。 |
| 実 | 迷いがあったんですか？ |
| 被 | いろんな所で迷ってますけどね。アイテムの説明ってしていい？ |
| 実 | どうぞ。 |
| 被 | <p>自分はこれ。このカップはね。砂風呂に入ってる。</p> <p>うわー気持ちいいわーって。家はここお菓子の家で。</p> <p>で、これは宇宙人で。上からぎーって降りてたって。このキラキラは宇宙人の記し。</p> <p>目印。……なんだろうって。</p> <p>でも、こっちの方に行くだろうね。</p> |
| 実 | 行くの？ 未知の世界へ。 |
| 被 | <p>でもここで、とりあえず、なんだろうって思って。</p> <p>これは、中から湧き出てくるんですよ。</p> <p>まーあんまり良いものじゃないかもしれないけど。</p> <p>湧き出てきて。それでこれが2階に。その湧き出てくるものが乗せられてこういう風にこっちの道に。</p> <p>こっちはすごいスピードでこういうふうに走っているんですけど……。</p> <p>ここは川で。あの結構鬱蒼とした森になっていて。</p> |
| 実 | 後ろにあるんですね。 |
| 被 | <p>でーこれは森。ものすごい森。深い。</p> <p>これは学校。だから私の田舎の方を表してる。</p> <p>それでこれは火の世界。</p> <p>これは火を一番気をつけて見ている。全体をコントロール。</p> |

表2 Y体験過程逐語一部抜粋（セグメント）要約

【被験者：被 実験者：実】

| | |
|---|---|
| 被 | だから箱庭は二人の共同作業状態。自分のものじゃなくて。 だから砂地の部分の事を言ってくれたのは自分にはぴったりだった。 本当にそう。砂地のところで完成だった。自分にとっては。 ただ砂地の部分ってモロだと思う。 だからある意味服を着せてない状態。 |
| 実 | 風がふいたらスーってかんじで。 |
| 被 | そうそう。だから自分の凹凸がすべて曝け出してるって感じ。いわゆる服を着てない状態だから私にとって誤魔化しの意味もあって服を着ている状態。 だから、気がつかない？ あそこの豚は使ってない。 |
| 実 | あーそれで……。またその動物を一行に置いたっていうのもまた……。 |
| 被 | そう、だから心の部分のある意味の「ひだ」の部分の隠したかった。だから大体は物に目がいくだろうなあって思って。だって大体物に目がいくでしょ。 見えるものに目がいくと思う。 |
| 実 | そうですねーしかもこういう並べ方をすると……。 |
| 被 | 下地の部分に目がいくの逆にね。丁寧に置くから下の部分に目がいくのかもしれない。だから下地の部分を飾ったのかもしれない。 この三角形に見えている（下地の）そんな感じが好き。 |
| 実 | ここが多分一番綺麗な純粋な部分。 |
| 被 | そうそうそうそう。 なんか光があったたらいろんな方に光が飛び散るような。 金閣寺か銀閣寺か、置いたら月の光が中に入るようにこう砂が盛ってある。 |
| 実 | あー光が反射して……。 |
| 被 | そう言うの連想した。ここら辺においてあるような反射板のような。 |
| 実 | あーそうですね。これもそうですね。 大きな池があって、この中に「杭」がガーって打ち込まれていて。それは何でかって言うと、 風がふいたら、「杭」にガーって水があたってキラキラってすごい綺麗……。 |
| 被 | あーなんか、そうそうそうそう。そんな感じ。そんな感じ。 なんか、そのパツと動いた時に感情なり心が生まれる感じ。 なんかだから、始めの波動のあたりなんかな、ポンって揺すった時にパツてこう出てくる。 うん。……だけど本当に、自分でこれしかないなっていうのがあって。 でも受け入れてもらえなかったらもう二度と箱庭置かない、と思う。 なんか、でも自分で下地の部分っていうの聞いて……あ、そっかって。 そうやって見てもらえるとスゴイすっきりするな。 |

表3 Z体験過程逐語一部抜粋（セグメント）要約

【被験者：被 実験者：実】

| | |
|---|--|
| 被 | ちょっと角度を変えた時にこのあたりものが見える所とか良い感じ……。 |
| 実 | こちら辺の所が見える感じ。あ一角度を変えないと見えないんですか？ |
| 被 | えーでも。そうじゃないけど、ちょっとふくろうの顔が……。 |
| 実 | ふーん その後にトーテムポール。 |
| 被 | なんかちょっと神秘的な感じがしていいかな奥だし。 |
| 実 | 奥にトーテムポールがある。 感じとしてはこれは神秘的なかんじなんですか……？ |
| 被 | でも神秘的なのかはわからないんですけど……。 |
| 実 | このキラキラは？ |
| 被 | あーこれなんか前の授業の時ににおいてその時の自分の感じがよかったから、置いてみようと。 |
| 実 | へー置いた感じって？ 置いてみようという感じ？ 置くよりもふらして……。 |
| 被 | あーそうそう。そうね。雫だからふってるの。 |
| 実 | 何がふってきたんですか？ |
| 被 | 何なんだろうね？ |
| 実 | いろんな所にこう……。 |
| 実 | この羊は何をしているんですか？ |
| 被 | 何？ 別に何をしているんじゃないくて、 置いてる時に何かをしているつもりで置いた訳じゃないけど、雰囲気。 こう山地っていうのが……大きいのが親。 ちょっとこの池の所に離れているっていう状態のつくりたかった。 |
| 実 | これより……。 |
| 被 | そうそう。この列よりも。 |
| 実 | こちらへんに置いておーって感じ。 |
| 被 | はじめはベットをおいたんよ。 今見てるとでもあのベットには2度とさわりたくないっていう感じがしてなんかもう気持ちわるいなと思ってでもずっと置かなかったらスペースがあまって……そうだなベットで寝るよりも何かに向かっていて流れを作りたかった。 |

表4 EXPspスケール評定基準表（平松，1998の表を要約：作成の手続きを共に要約掲載）

作成の手続き

箱庭療法面接のための体験過程スケール（Experiencing Scale for sand-play therapy：EXPspスケール）の作成は、池見（1986）の体験過程スケールをもとに修正を行った。

項目とその評定基準

評定基準も、原則的には先行研究に準じる。

ただし、EXPspスケール独自の評定基準もある。

EXPspスケールは、箱庭作品を介しての応答、すなわち箱庭作品についてのコメント部分でのやりとりを問題にしている。

第1段階以下のすべての段階は、箱庭作品についての説明のなかにどれだけクライアントの体験、実感がかかわっているかを評定しようとしている。

箱庭作品の説明をしているなかで、作品から離れてクライアント個人として語られる感情、実感が明確な場合には、先行研究（池見ら、1986；クラインら、1986）で示されているそれぞれの段階に評定することにする。

段階1の例文「来月から係長になります」は、箱庭作品（イメージ表現）を介しての言語的なやりとりを想定しているので、たとえ自分のことを語っていても、箱庭表現についてまったく言及していない場合は段階1と評定する。

段階3は、段階4との区別がつきにくい場合がある。そこで、「〇〇を置かないと落ち着きません」など、個人的な体験や感情がそれほど明確ではなく、箱庭表現に関連して語られている場合には、段階3と評定することにした。

また面接者が作品の題名をつけることを要求したり、作品中に作者のいる位置を想定させたりしても、クライアントの応答に内的照合過程が明確でなく、単に題名や位置を答えているだけの場合には、段階2と評定することにした。

表5 EXPspスケール (平松ら、1998a)

| 段階 | 評定基準の概要、例文 |
|----|--|
| 1 | <p>箱庭表現について、素っ気なく最小限の発言をするだけか、自発性がなく、すべての発言は面接者の質問に答えているのみ。</p> <p>例「別に意味もなく置いただけです」「これは〇〇です」</p> <p>箱庭表現について言及しない場合も1段階とする。</p> <p>例「来月から係長になります」</p> |
| 2 | <p>箱庭表現について、自発的な説明をする。</p> <p>例「〇〇を置きました」「〇〇の場面です」</p> |
| 3 | <p>箱庭表現について、落ち着かない、さみしいなど個人的な感情が説明に付与される。</p> <p>例「こわいライオンです」「ゴジラが怒っているんです」「さみしい感じがしたので〇〇を置きました」「玩具を置いたことによって、〇〇を思い出しました(単なる記憶、出来事として)」</p> <p>個人的な体験や感情が表明されているが、それほど明確ではなく、箱庭表現に関連して語られる場合は3段階とする。</p> <p>例「〇〇を置かないと落ち着きません」「ここに人を絶対置きたかった」「こっちから〇〇してほしかった」</p> |
| 4 | <p>箱庭表現自体よりむしろ、箱庭に対する体験や感情が説明の主題である。</p> <p>例「自分で見ていても素敵だ」「すごく迫力があると思う」「よく見ると気持ち悪い」など、全体の印象、自分の感情(フィリーング)を語る。</p> |
| 5 | <p>箱庭表現(登場人物)について、または自分自身について、感情、反応、内的過程、行動パターンなど、探索的な説明をする。</p> <p>例「仏像と怪獣がバランスを取っているんだな」「〇〇と関係があるのかな」「なんでこんなところに〇〇を置いたんだろう」</p> <p>面接者に尋ねられて、題名、自分の位置について答えていても、内的照合過程が明確でない場合には、2段階と評定する。</p> |
| 6 | <p>箱庭表現について、または自分自身について、今まで気づかなかった自分自身の感情や体験が新しく気づかれ、十分に把握され、それが統合される。そして話し手個人にとって意味ある構造が作り出されたり、あるいはそれによって問題の解決が図られたりする。話し手は新しい、または豊かになった自己の体験や自分に対する態度や感情の変化について話す。</p> <p>例「これは自分の心境を表わしているのだということがわかりました」「ずっとしんどい気持ちのままできたのだということがわかりました」「こんな葛藤が心の中にあるのだということに気がつきました」</p> |
| 7 | <p>箱庭表現について、または自分自身について、感情体験の理由づけが自分の人生と関連づけて語られる。</p> |

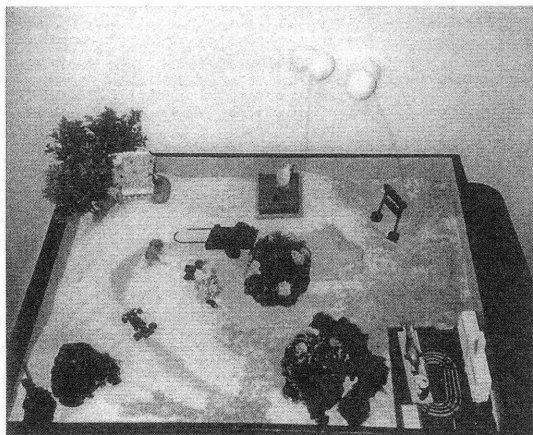


写真1 Xによる箱庭

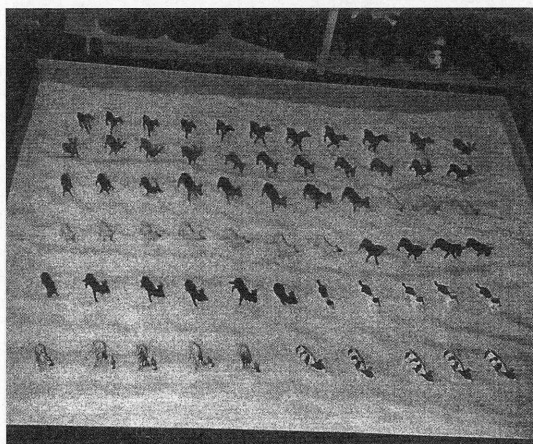


写真2 Yによる箱庭



写真3 Zによる箱庭